Self Care for Mother

DLI'21

Dian L Izwar

Jakarta, 26 Desember 2021

Dian L Izwar, MPH, Psikolog

- Psikologi UI, 1996
- Manajemen RS UGM, 2011
- Konselor Klinik Psikologi RS Islam Jakarta Pondok Kopi
- Narasumber pada pelatihan mengenai pengembangan diri, pengasuhan, komunikasi, motivasi, pengelolaan stres, psikologi kesehatan
- Jalan-jalan, masak, berkebun
- https://dapurhati.com

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

'21

DLI

Apa yang ada dalam pikiran Ibu saat mendengar kata **Self Care?**

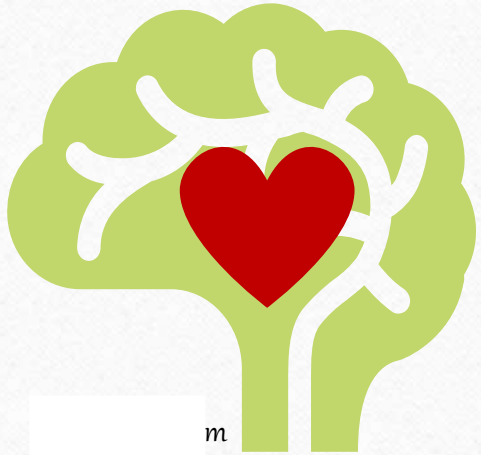
'21

DLI

Silakan tuliskan jawaban Ibu di kolom *chat*

Tujuan Diskusi

- Memahami konsep kesehatan mental
- Memahami konsep *self care*
- Memiliki beberapa pilihan aktivitas untuk melakukan *self care*



Mental Health

"A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community."

'21

DLI

World Health Organization

www.who.int

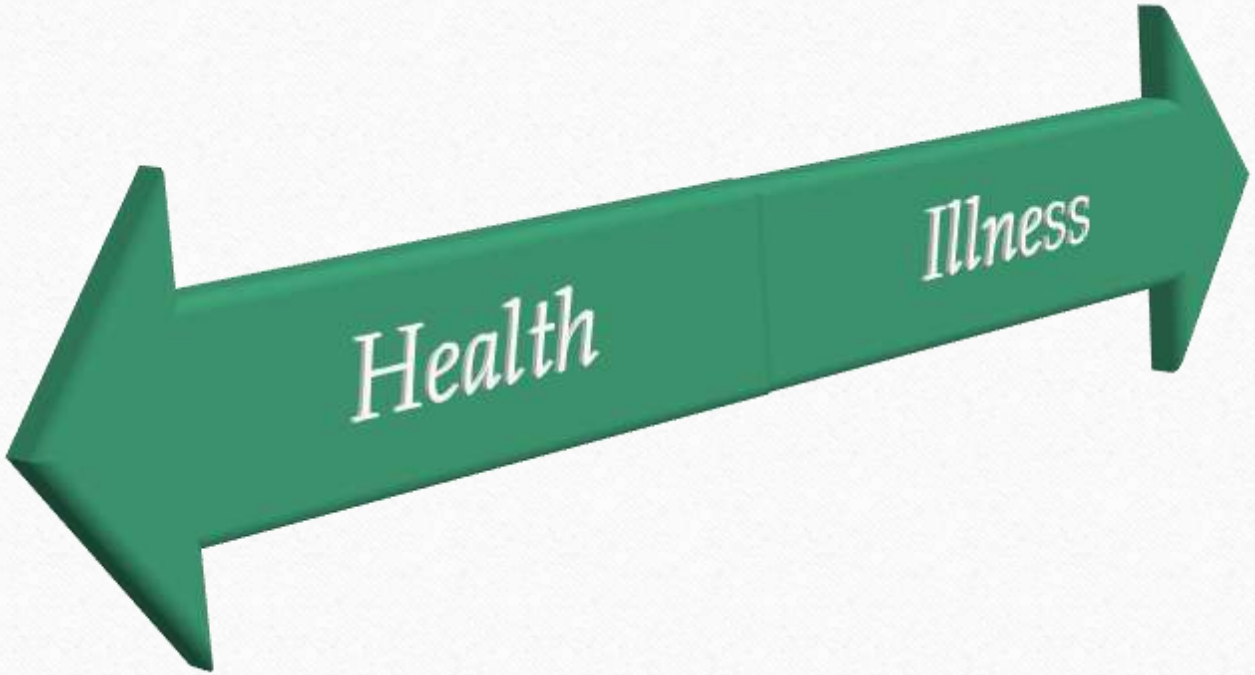
Kesehatan Mental

Keadaan sejahtera di mana seseorang mampu:

1. Menyadari kemampuan dirinya
2. Mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari
3. Bekerja secara produktif
4. Berkontribusi bagi komunitasnya



Mental health is a continuum

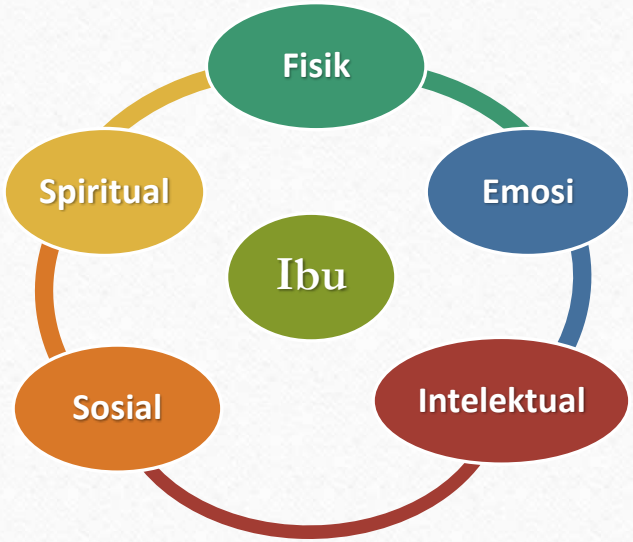


3 Bentuk Masalah Mental Terbanyak

1. **Stres**: merasa tidak mampu mengelola masalah yang dihadapi
2. **Kecemasan**: khawatir mengenai sesuatu secara berkepanjangan
3. **Depresi**: sedih berkepanjangan, kehilangan minat dan semangat, merasa lelah, bersalah dan tidak berharga

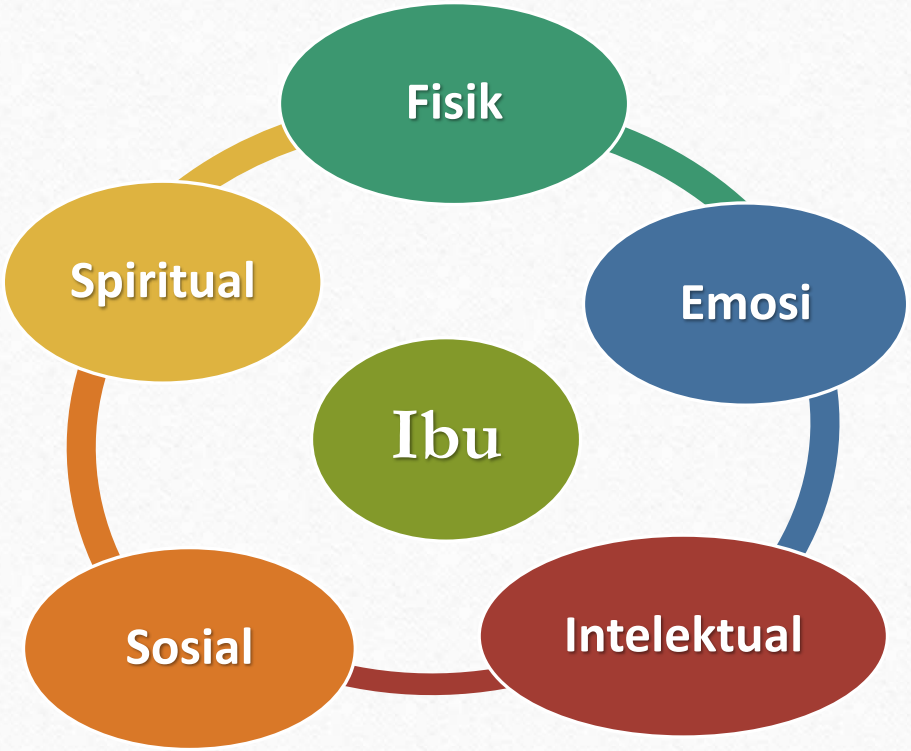
Self Care

- Merawat diri
- Suatu tindakan berkesinambungan yang diperlukan oleh orang dewasa guna mempertahankan hidup, memelihara kesehatan dan kesejahteraannya



Bentuk *Self Care*

- Fisik
- Emosi
- Intelektual
- Sosial
- Spiritual



Physical Self Care



Merawat tubuh: kegiatan yang dapat menunjang kesehatan fisik agar tetap bugar

- Pola **istirahat**: tidur teratur, hindari begadang, istirahat bila lelah (tidak memforsir tubuh)
- Pola **gerak**: olahraga ringan yang disukai seperti jalan kaki, bersepeda, yoga, senam
- Pola **makan**: asupan nutrisi seimbang, perhatikan jadwal – jumlah – jenis

Emotional Self Care



- Mengenali emosi diri
- Menerima emosi yang ada
- Mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat

'21

DLI



- Berpikir positif, mencari hikmah
- Bicara: doa, diari, sahabat, profesional
- Relaksasi, melakukan hobi (sesuatu yang dinikmati prosesnya: memasak, melukis, menjahit), menikmati alam, bermain, berkebun, memelihara hewan

Intellectual Self Care

Kegiatan yang menantang daya pikir, menambah pengetahuan dan memperluas cakrawala

- Mempelajari hal baru: bahasa baru, resep baru, cara baru, membaca, menonton film dokumenter, mencoba hobi suami/anak yang berbeda

"The quality of your thought determines the quality of your life"



Social Self Care

Kegiatan yang memberikan rasa diterima dan menjadi bagian dari sebuah kelompok

- Mempunyai teman dekat
- Bergabung dengan komunitas yang mempunyai minat sama
- Aktif di lingkungan rumah/kantor/sekolah anak (menjadi pengurus atau panitia kegiatan)
- Menjadi relawan



Spiritual Self Care

Kegiatan untuk menemukan, memperdalam, dan menjaga hubungan dengan Sang Pencipta

Meraih ketenangan hati dalam menjalani hidup

- Rutin beribadah
- Mempelajari dan memperdalam agama
- Jurnal syukur
- Memaafkan (diri dan orang lain)
- Membaca Alquran



'21

DLI



Senyumlah... dan dunia akan tersenyum.

‘21



“Hanya Ibu yang bahagia yang dapat membuat keluarganya bahagia.”

DLI

Terima kasih



